

www.eTeacherBiblical.com



www.eTeacherHebrew.com

BE'TEAVON

MANGEZ EN PARCOURANT ISRAËL EN UN JOUR!

"וְשָׁמַעְתָּ יִשְׂרָאֵל, וְשָׁמַרְתָּ לַעֲשׂוֹת, אֲשֶׁר יִיטַב לְךָ, וַאֲשֶׁר תִּרְבּוּן מְאֹד: כַּאֲשֶׁר דִּבֶּר יְהוָה אֱלֹהֵי אֲבֹתֶיךָ,
לָךְ־אֶרֶץ זָבַת חָלָב, וּדְבָשׁ." (דברים ו',ג')

"Tu écouteras donc, Israël, et tu observeras avec soin, afin de prospérer et de multiplier sans mesure, ainsi que l'Éternel, Dieu de tes pères, te l'a promis, dans ce pays ruisselant de lait et de miel." (Deut 6:3)

INTRODUCTION – YARIV & BOAZ BINNUN

◆

"סעודה ביחד היא שמן לחברות"

"Un repas pris ensemble, c'est l'huile de l'amitié"

Il n'y a pas d'autre rituel semblable; partager le pain est l'acte ultime pour amener les gens à être ensemble, peu importe qui ils sont et d'où ils viennent. C'est une activité journalière banale sur laquelle nous ne réfléchissons pas assez. Dans la culture juive, et en Israël en particulier, un repas pris ensemble exprime tant de choses – où vous êtes, quelle heure il est, quelle saison, et tant d'autres choses.

A eTeacher, nous cherchons comment intégrer votre apprentissage de l'hébreu dans votre vie quotidienne, pour en faire un langage vivant à apprendre et à aimer dans tous les moments de votre vie, une fois fermées votre classe virtuelle, votre classe d'étude biblique, votre communauté, etc. Nous sommes fiers de vous présenter «Be'teavon, Mangez en parcourant Israël en un jour!». C'est un aperçu du monde de saveurs, de couleurs et de vie qu'Israël peut vous offrir. C'est aussi une marque de l'importance de la nourriture et de la subsistance dans notre vie quotidienne physique et spirituelle.

Sur chaque page de notre livre, vous découvrirez une recette locale simple, accompagnée non seulement d'une superbe photo et d'un dictionnaire de mots mis en gras pour les retenir, mais aussi de citations bibliques concernant la nourriture. Il n'y a rien de plus merveilleux que la nourriture. La nourriture est à l'honneur!

Nous avons eu tellement de plaisir à faire ce livre de cuisine pour vous – nous espérons que vous prendrez encore plus de plaisir à le feuilleter!

Be'teavon!

Yariv & Boaz Binnun,

Co-fondateurs et PDGs

eTeacherGroup.com

TABLE DES MATIÈRES:

◆

Avant de commencer:

LES INCONTOURNABLES DE LA CUISINE



Avant de commencer à cuisiner, vous devez être équipé(e) de quelques éléments de base, aussi bien en ingrédients qu'en matériel de cuisine. Assurez-vous que votre cuisine possède un minimum de matériel – un évier avec de l'eau courante, une cuisinière, un four, beaucoup d'espace pour la préparation, de même que les éléments de la liste ci-dessous. De cette manière, vous ne serez pas bloqué(e) au beau milieu du branle-bas de combat dans la cuisine!

Denrées de base nécessaires:

Huile d'Olive – Shemen Zayit – שמן זית

Citron - Limon – לימון

Pois Chiches – Garg'irey houmous – גרגירי חומוס

Sel – Melach – מלח

Poivre – Pilpel – פלפל

Sucre - Sukar – סוכר

Tomates – Agvani'ot – עגבניות

Concombres – Melafafonim – מלפפונים

Ail – Shoum – שום

Oignon – Batsal – בצל

Persil Frais – Petrozillia tr'ia – פטרוזיליה טריה

Œufs – Beytsim – ביצים

Riz – Orez – אורז

Lait – Halav – חלב

Farine – Kemakh – קמח

Equipement de base indispensable:

Planche à découper – Keresh Hituch – קרש חיתוך

Un bon couteau – Sakin – סכין

Une petite cuillère – Kapit – כפית

Papier Aluminium – Niyar Kesef – נייר כסף

Différentes tailles de:

Casseroles – Sirim – סירים

Poêles – Machbatot – מחבתות

Saladiers – Ke'arot – קערות

V erres à mesurer – Kosot Medida – כוסות מדידה

éplucheur à légumes – Kolef yerakot – קולף ירקות

"בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמּוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ."

"Béni sois-Tu, Adonaï notre Dieu, Roi de l'Univers, qui fais sortir le pain de la terre. "

PETIT DEJEUNER



CHAKCHOUKA – ŒUFS, TOMATES ET POIVRONS

Le petit-déjeuner israélien est plus qu'une production, et avec raison, comme le dit le vieil adage, c'est le repas le plus important de la journée, de sorte que les Israéliens sont sûrs d'emmagasiner tout ce qu'ils peuvent en lui! Lorsque le pays commençait à se construire, dans les colonies agricoles, le petit déjeuner était toujours le repas le plus consistant avant que les travailleurs se dispersent dans les champs pour un jour de dur labeur. Bien que les temps aient changé, le menu du petit déjeuner reste le même. La chakchouka est une préparation d'œufs populaire avec une touche méditerranéenne. Ce sont des œufs pochés dans une riche sauce tomate aux poivrons, servis avec du pain et une salade, qui sont les produits de base de chaque repas, petit déjeuner, déjeuner et dîner.

Ce dont vous aurez besoin:

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail émincées

1 oignon coupé en dés

1 poivron vert /rouge coupé en dés

1 (30 gr – petite boîte) conserve de tomates olivettes pelées au jus

2 tranches de petit piment rouge frais, finement haché (facultatif)

4 œufs

4 tranches de pain pita

Paprika doux

Sel et poivre selon les goûts

Préparation:

Chauffer l'huile végétale dans une petite poêle à feu moyen. Incorporer **en remuant** l'ail, l'oignon et le poivron et cuire en remuant jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli et soit devenu translucide, environ 5 minutes. **Ajouter** les tomates en conserve, paprika et piment et remuer, utilisez le dos d'une cuillère pour briser les tomates. **Porter à ébullition** puis laisser mijoter pendant environ 25 minutes.

Cassez un œuf dans un petit bol et ensuite glisser doucement l'œuf dans la sauce tomate. Répéter l'opération avec les œufs restants. Faire cuire les œufs jusqu'à ce que les blancs soient fermes et que les jaunes aient épaissi sans être durs, de 2,5 à 3 minutes. Si la sauce tomate devient sèche, ajouter quelques cuillerées d'eau. Retirer les œufs avec une écumoire, placer sur une **assiette** chaude et servir avec la sauce tomate, une salade et du pain pita. Variante: si vous préférez, le plat peut être servi directement dans la petite poêle.

Vocabulaire:

Remuer, battre – Livchosh – לבחוש

Ajouter – Lehosif – להוסיף

(Porter à) ébullition – Reticha – רתיחה

Assiette – Tsa'lachat – צלחת

SALADE ISRAÉLIENNE DE LÉGUMES FRAIS HACHÉS

En Israël, pas de repas complet sans cette délicieuse salade. Chaque repas, à n'importe quelle heure de la journée, se glorifie des produits frais et savoureux de la terre - en particulier, des concombres et des tomates. Cette salade se marie avec tout - œufs, viande, poisson, pâtisseries salées et sucrées et bien sûr, c'est un plaisir en soi. Notez que ce n'est pas une salade qui peut se garder dans le frigo – dont on fait un peu plus pour qu'il en reste pour le prochain repas après l'avoir dégustée!

Ce dont vous aurez besoin:

3 grands concombres

3 poivrons rouges / verts

3 grosses tomates fermes

½ tasse d'huile d'olive extra vierge

Sel de mer selon les goûts, (facultatif)

Le jus d'un demi-citron

Persil frais haché (facultatif)

Préparation:

Couper les **légumes** fin et les **mélanger**. Juste avant de servir, **verser en pluie** un filet d'huile d'olive, le jus du citron et parsemer de persil frais et d'un peu de sel.

Note: Cette salade peut devenir très détrempée si elle est conservée trop longtemps. Elle est meilleure servie frais. Elle ne tiendra pas plus d'une journée dans le réfrigérateur.

Partagez avec vos amis!





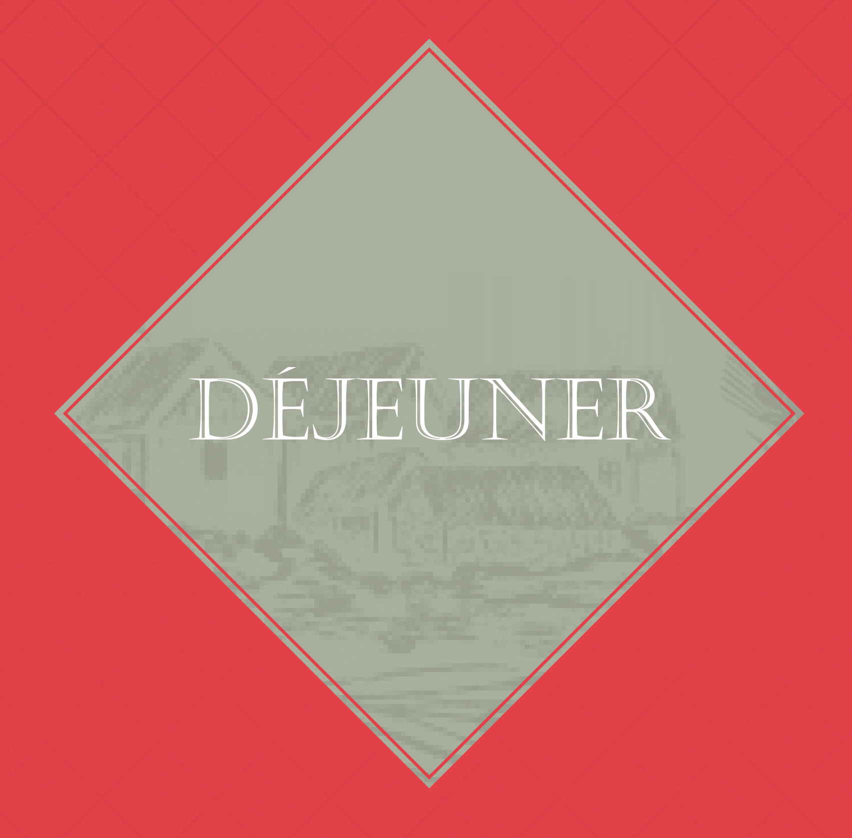

Vocabulaire:

Légumes – Yerakot – ירקות

Mélanger – Le'arbev – לערבב

Verser en pluie – Lefazer (al) – לפזר על

Frais – Ta'ri – טרי



DÉJEUNER

"כִּי לֹא עַל-הַלֶּחֶם לְבַדּוֹ יִחְיֶה הָאָדָם--כִּי עַל-כָּל-מוֹצָא פִי-יְהוָה, יִחְיֶה הָאָדָם" (דברים, ח,ג)

"L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de tout ce qui sort de la bouche de l'Eternel."

(Deut 8:3)

FALLAFEL- PITA – BOULETTES FRITES DE POIS CHICHES SERVIES AVEC DU HOUMOUS, TEHINA ET SALADE

Le fallafel est communément considéré comme LA nourriture israélienne phare, alors qu'en fait, c'est une délicatesse dont tout le Moyen-Orient bénéficie. En Israël, vous ne pouvez pas marcher dans une rue en ville sans voir au moins deux ou trois marchands de fallafel, le plus souvent dans de petits kiosques sur les boulevards, mais aussi coincés entre deux devantures. C'est délicieux, rapide et l'ultime "fast food" israélien étant donné qu'il peut vous arriver de manger son emballage! En marge, McDonalds en Israël a lancé une campagne de courte durée "McFallafel" mais comme vous pouvez l'imaginer, elle s'est éteinte rapidement - il n'y a tout simplement rien de mieux que votre marchand de fallafel local, qui vous tend une poche en papier avec un pain pita tout chaud de fallafel enveloppé de houmous fait main, de tehina, de salade et de frites. Essayez de le faire vous-même, c'est tellement facile!

Ce dont vous aurez besoin:

1 tasse de pois chiches secs ou 450 gr. de pois chiches en boîte

1 gros oignon haché

2 gousses d'ail hachées

3 cuillères à soupe de persil frais haché

1 cuillère à café de coriandre (persil arabe)

1 cuillère à café de cumin

2 cuillères à soupe de farine

Sel

Poivre

Huile de friture

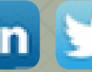
Préparation:

Mettre des pois chiches secs dans un bol, couvrir d'eau froide. Laisser tremper toute la nuit. Sauter cette étape si vous utilisez des pois chiches en conserve. **Égoutter** les pois chiches, et les placer dans une casserole avec de l'eau fraîche et porter à ébullition.Laisser bouillir pendant 5 minutes, puis **laisser** mijoter à feu doux pendant environ une heure. Égoutter et laisser refroidir pendant 15 minutes. **Mélanger** les pois chiches, l'ail, l'oignon, la coriandre, le cumin, le sel et le poivre (selon les goûts) dans un bol moyen. Ajouter la farine. Ecraser les pois chiches. Assurez-vous de bien mélanger. Vous pouvez également **mélanger** les ingrédients dans un robot culinaire. Vous devez obtenir une pâte épaisse. Confectionner de petites boulettes de la grosseur d'une balle de ping-pong avec le mélange. Aplatir légèrement. Faire dorer dans 5 cm d'huile à 180 degrés (pendant 5-7 minutes).

Servir chaud.

Partagez avec vos amis!



Vocabulaire:

Egoutter – Lenakez – לנקז

(Porter) à ebullition – Liretikha – לרתיחה

Intégrer, combiner (ici: mélanger) – Leshalev – לשלב

Mélange – Ta'arovet – תערובת

HOUMOUS – PÂTE À TARTINER AUX POIS CHICHES

Le film Rien que pour vos cheveux (On ne rigole pas avec le Zohan [Dvir*]) de Dennis Dungan «pousse le bouchon» un peu trop loin, mais le houmous est vraiment un plat principal Israélien et, encore une fois, du Moyen-Orient. Comme la salade, il peut aussi bien être consommé à chaque repas que constituer un repas en soi. Ce simple mélange de pois chiches, huile d'olive, citron, ail et sel s'accorde avec tout et se trouve presque partout. Alors que les enfants aux États-Unis pourraient avoir envie d'un sandwich au beurre de cacahuètes comme collation, les enfants français d'un sandwich de beurre et confiture ou d'un pan-bagnat, les enfants d'Israël ont envie d'une pita tartinée de houmous. N'importe comment, il fait assurément partie des menus de votre journée en Israël.

Ce dont vous aurez besoin:

Une boîte de 425 gr. de pois chiches

1/4 de tasse (59 ml) de jus de citron frais, environ 1 gros citron

1/4 de tasse (59 ml) de pâte de sésame (tehina)

La moitié d'une grosse gousse d'ail hachée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, en rajouter au moment de servir

1/2-1 cuillère à café de sel, selon les **goûts**

1/2 cuillère à café de cumin moulu

2 à 3 cuillères à soupe d'eau

Un soupçon de paprika moulu au moment de servir

Préparation:

Dans le bol d'un robot culinaire, mélanger tehina et jus de citron pendant 1 minute. **Gratter** les côtés et le fond du bol, puis recommencer pendant encore 30 secondes. Ce temps supplémentaire permet de "fouetter" la tehina ou de la rendre "crémeuse", pour obtenir le houmous le plus **lisse** et crémeux possible. Ajouter l'huile d'olive, l'ail haché, le cumin et le sel à la tehina fouettée et le jus de citron pendant 30 secondes, racler les côtés et le fond du bol, puis recommencer encore pendant 30 secondes. Ouvrir la boîte de pois chiches, vider le liquide puis bien rincer à l'eau. Ajouter la moitié des pois chiches dans le bol du robot culinaire puis mixer pendant 1 minute. Gratter les côtés et le fond du bol, ajouter le reste des pois chiches et mixer de nouveau pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à consistance épaisse et très lisse. Très probablement le houmous sera trop épais ou il restera encore de petits morceaux de pois chiches. Pour résoudre ce problème, avec le robot en marche, ajouter lentement 2 à 3 cuillères à soupe d'eau jusqu'à ce que la **consistance** soit parfaite. Placer le houmous dans un bol puis arroser avec environ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive sur le dessus et saupoudrer de paprika.

Photo by: Boruk Gradman









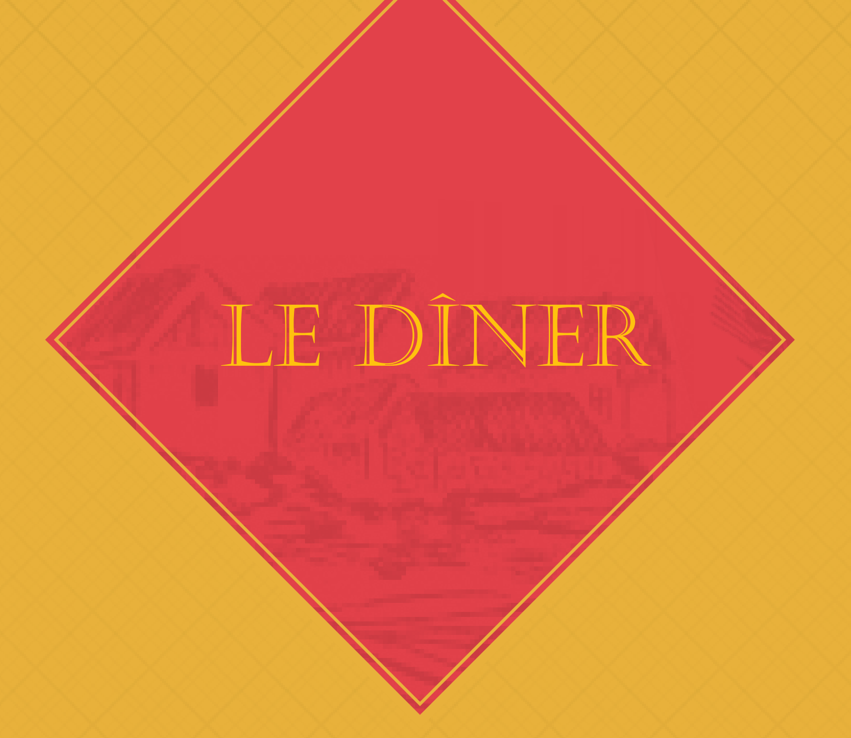
Vocabulaire:

Goût – Ta'am – טעם

Gratter, essuyer - Lenagev – לנגב

Lisse - Chalak – חָלָק

Consistance – Mirkam – מרקם



LE DÎNER

Photo by: Boruk Gradman

PASHTIDA - PÂTÉ DE LÉGUMES (PASHTIDA) VÉGÉTARIEN

En Israël, le dîner est souvent un repas très léger, constitué d'ingrédients qui peuvent provenir des restes du petit déjeuner. Puisque le temps est plus que souvent chaud, et que le repas de midi est généralement "lourd", des plats constitués d'œufs, de fromage et de légumes sont préférés pour la soirée. La pashtida en est un excellent exemple. Elle combine à la base tous ces ingrédients dans une terrine. C'est un plat qui ne nécessite rien de plus que de mélanger les ingrédients ensemble et ensuite le passer au four. Servi avec salade et pain pita. A savourer!

Ce dont vous aurez besoin:

2 - 3 carottes **râpées**

6 ou 7 courgettes moyennes râpées

1 poivron rouge **coupé en tranches**

1 tasse **d'épinards** frais haché

1 gros oignon émincé

1/2 tasse d'huile d'olive ou de colza

3 gros œufs, légèrement battus

1 à 1 1/2 cuillère à café de sel

Poivre selon les goûts

2 tasses de farine ou de farine de pain azyme

1 tasse de fromage blanc / fromage râpé (facultatif)

Préparation:

Préchauffer le four à 180 degrés. Bien mélanger tous les ingrédients ensemble. Le mélange va sembler sec, mais soyez assuré(e) que les légumes vont sécréter l'eau pendant la cuisson. Mettre dans un plat de cuisson de 23x33 cm légèrement graissé pendant environ 40-45 minutes (ou plus). Le plat est prêt lorsqu'il est légèrement doré sur le dessus.

Vocabulaire:

Râpé – Me'gourad – מגורד

Coupé en tranches – Parous – פרוס

Epinards – Tered – תרד

Four – Tanour – תנור

SOUPE DE POULET AUX NOUILLES ASIATIQUES

Un favori tous azimuts de l'hôte du webinaire anglais, Sigal Zohar

La soupe de poulet en Israël n'est pas seulement le plus grand remède contre le rhume du monde, c'est aussi un aliment de tous les jours qui peut être apprécié quand vous le souhaitez. La soupe de poulet est généralement servie pour le repas du shabbat (chez moi, il n'y a pas de Shabbat sans elle!), comme la hala, le pain tressé pour le shabbat, mais les deux sont appréciés comme des aliments de tous les jours en Israël. Cette recette vient de ma défunte belle-mère, Clara Zohar, et l'arôme riche du potage porte en elle tellement d'histoire, de culture et beaucoup d'amour. C'est génial pour le dîner et elle peut être stockée et congelée facilement. A savourer!

Ce dont vous aurez besoin:

5 - 6 morceaux de poulet (cuisses et pattes)

Un litre d'eau

3 carottes **pelées** et coupées en dés

Une racine de céleri (petite) pelée et coupée en dés

2 courgettes pelées et coupées en dés

1 oignon pelé et coupé en dés

2 pommes de terre moyennes pelées et coupées en dés

I tasse de nouilles asiatiques minces pour la soupe

Persil haché

Sel et poivre selon les goûts

2 cuillères à soupe de bouillon de poulet en poudre

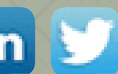
Préparation:

Faire cuire le poulet (seul) dans l'eau (assez pour couvrir le poulet) pendant 15 minutes ou plus. Puis ajouter tous les légumes coupés en dés et faire cuire avec le poulet pendant une heure. Après une heure, vider l'eau, retirer le poulet et les légumes et nettoyez soigneusement la casserole. Ensuite, placer le poulet et les légumes dans la casserole avec de l'eau propre, assez pour couvrir le tout. Cuire encore pendant une heure, en ajoutant le bouillon de poulet, le sel, le poivre et le persil 30 minutes plus tard. Après 30 minutes, ajouter les nouilles.

Servez chaud!

Partagez avec vos amis!



Vocabulaire:

Pelées – Mekoulafoth – מקולפות

Courgettes – Kishouim – קישואים

Pommes de terre – Tapoukhe'i adama – תפוחי אדמה

Bouillon de poulet en poudre – Av'kat Marak of – אבקת מרק עוף



DESSERTS

SALADE DE FRUITS

De tous les bonbons et pâtisseries savoureuses qu'Israël a à offrir, rien n'est mieux, où que l'on soit, que les produits frais de la terre. En Genèse 1, 12 il est dit:

"וַתּוֹצֵא הָאָרֶץ דֶּשֶׁא עֵשֶׂב מַזְרִיעַ זֶרַע, לְמִינֵהוּ, וְעֵץ עֹשֶׂה-פְּרִי אֲשֶׁר זַרְעוֹ-בוֹ, לְמִינֵהוּ; וַיַּרְא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב"

"La terre produisit de la végétation: des herbes portant semence selon leur espèce, et aux arbres portant, selon leur espèce, un fruit qui renferme sa semence. Et Dieu considéra que c'était bien."

C'est toujours **rafraîchissant**, toujours approprié et toujours disponible. Donc, pourquoi pas faire une salade de fruits!

Ce dont vous aurez besoin:

Assortiment de fruits - melon, **ananas**, baies, orange, pomme, **raisin**, banane

Préparation:

Couper tous les fruits choisis et les placer dans un grand bol ou sur un **plateau**. Si possible, garder au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.

Partagez avec vos amis!






Vocabulaire:

Rafraîchissant – Me'ra'anan – מרענן
Ananas – Annanas – אננס
Raisins – Anavim – ענבים
Plateau – Magash – מגש

VRAI CAFÉ ISRAÉLIEN DANS UN FINJAN (CAFETIÈRE)

Voir Israël à travers le verre du café, par le journaliste et rédacteur en chef Nimrod Ganzarski



Quand il s'agit de café, il y a des règles. Vous savez ce qu'ils disent: "על טעם ועל ריח אין להתווכח". (Al ta'am v'al ré'ach ein lehitvaké'akh – ("le goût et l'odorat ne se discutent pas "). Les Israéliens boivent leur café serré, comme un reflet d'eux-mêmes. Malgré les centaines de cafés en Israël qui vendent tous les "Cappuccino", "macchiato" et autres cafés haut de gamme "nous-ne-savons-pas-ce-que-ce-mot-italien-signifie", les Israéliens le préfèrent généralement fort, serré et noir. Maintenant, vous pouvez dire que je suis loin de boire le café en connaisseur. Quant à moi, comme beaucoup d'autres Israéliens, je préfère le «côté noir» du café. Je l'aime noir.

Notre café noir n'est pas le vôtre

En Israël, le café **noir** est ce que les pays occidentaux appellent "café turc." C'est une forme d'art et il doit être fait avec précision et concentration, mais le plus important, il doit être fait avec amour et passion. En Israël, il est généralement dénommé café noir, mais aussi café turc ou Botz (בוץ signifie "**boue**". C'est dû aux résidus laissés au fond du **verre**.) Beaucoup d'hommes israéliens (eh oui, le café se fait "entre hommes") ont leur "kit de café noir" à l'arrière de leur voiture. Le kit contient du café, du sucre, 2-4 petits verres, une petite casserole et un brûleur à gaz (de camping). La culture du "kit de café" est si populaire qu'il est vendu en tant que produit dans de nombreux magasins.

Mode d'emploi

Voici les "règles" pour faire un vrai café noir:

La première règle traite du verre. Ce doit être un verre ordinaire, de préférence sans poignée. Le fond doit être plus petit en diamètre que la partie supérieure. Si vous avez physiquement ou mentalement besoin d'une poignée, le haut et le bas du verre doivent avoir le même diamètre.

La deuxième règle porte sur la quantité. Les buveurs de café noir ne sont pas des mauviettes bien sûr,donc il doit y avoir une montagne bombée de café sur la cuillère.

La troisième règle porte sur la douceur. Si vous avez un problème avec le sucre, ne pas boire de café noir. Lors de la préparation du café noir, le sucre est toujours ajouté PENDANT la cuisson. Lorsque vous le faites 'bots', le sucre doit être légèrement versé en pluie APRES avoir versé l'eau **bouillante**. Il s'agit de s'assurer que les grains de sucre entraînent les grains de café au fond du verre avec eux.

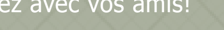
◆

La quatrième règle a trait à la cuisson du café. Cette loi a plusieurs interprétations. Tout dépend des lois de boisson de café noir que l'on vous a enseignées. Toutefois, tous sont d'accord pour d'abord chauffer l'eau dans une casserole (1 ¼ verre d'eau pour chaque buveur). Juste avant que l'eau n'arrive à ébullition, vous versez le café et mélangez (une cuillère pleine pour chaque verre). Un instant plus tard, versez le sucre et remuez (deux morceaux de sucre pour chaque verre). Lorsque l'eau est arrivée finalement à d'ébullition, vous devez retirer la casserole du feu et laisser brièvement l'eau bouillante se reposer, puis remettez la casserole sur le poêle / feu. Maintenant, la dispute éclate; combien de fois devez-vous retirer- la-casserole-du-feu-et-la-remettre? Eh bien, c'est quelque part entre trois à sept fois, selon la façon dont vous l'aimez. C'est seulement alors que vous versez le café dans les verres.

La cinquième et dernière règle exige que vous teniez le verre entre l'index et le pouce.

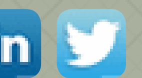
Maintenant, à vos tasses!





Partagez avec vos amis!





Vocabulaire:

Noir – Shakhor – שחור
Verre – Koss – כוס
Boue – Bots – בוץ
Bouillant – Roté-ach – רותח